

Comment les principaux carburants font pour garder votre cerveau au top !

Comment les principaux carburants font pour garder votre cerveau au top !

Saviez-vous que le cerveau est l'organe le plus gourmand de votre corps ?

Il demande une nutrition et une alimentation spécifiquement adaptée.

Le fait que les performances de votre cerveau son lier à votre alimentation, et ne doit pas vous surprendre, et encore moins le fait qu'il ait besoin d'un apport constant en glucose.

Le matin, prenez un petit-déjeuner copieux, c'est donner à votre cerveau le carburant dont il a besoin avant de commencer sa journée !

La salade contient abondamment d'antioxydant, du bêta-carotène et des vitamines C et E, ces éléments contribuent à diminuer les radicaux libres (molécules de dégradation) et va vous aidez à garder votre cerveau au top.

En vieillissant, les personnes âgées ont besoin d'une nutrition plus complète, parce que le cerveau perd ses capacités de défense face aux menaces journalières des radicaux libres, des inflammations et de l'oxydation.

Comme vous le savez sans doute, les radicaux libres sont comme les caries dentaires, ils s'installent lentement s'ils ne sont pas nettoyés. Savez-vous que le vieillissement des cellules du cerveau provoque parfois l'arrêt de la communication entre elles ! Vous vous demandez peut-être que seront les effets, ceci aura pour effet de ralentir les processus vitaux comme la réflexion, la recherche dans la mémoire à court terme et la régénération des cellules.

Les antioxydants sont donc des substances essentielles pour garder non seulement une bonne santé, mais aussi une bonne mémoire.

Voici quelques sources riches en antioxydants :

- La vitamine A et le bêta-carotène : Carottes, épinards, melons et potirons.
- La Vitamine C : Agrumes, brocolis, fraises, tomates, extrait de pépin de raisin.
- La Vitamine E : Noix, graines, huile végétale, germe de blé.

Des études ont démontré que les aliments gras sont l'une des causes de l'artériosclérose (obstruction des artères). Ils bouleversent également les activités neuronales.

Il faut donc réduire la consommation de graisse et augmenter la consommation d'aliments riches en antioxydants.

Toutefois, rien ne pourra remplacer un repas équilibré, pour être sûr que votre corps ne manque pas de l'un de ses besoins nutritionnels, il serait bon de prendre des compléments alimentaires. Comme leur nom l'indique, ce sont des suppléments et non des remplacements. Bien entendu, il faut en prendre en quantité optimale, et éviter les produits bon marché. Les produits bon marché produiront l'effet contraire escompté.

Des recherches scientifiques indiquent que manger du poisson est très bon pour la mémoire. La plupart des poissons gras contiennent des acides gras polyinsaturés DHA qui jouent un rôle important dans le développement du cerveau des jeunes enfants.

Des tests ont aussi démontré que les enfants qui consomment une bonne quantité d'aliments riches en DHA ont de meilleurs résultats au test de QI que ceux dont l'alimentation en contient peu.

Le poisson contient aussi des acides gras Oméga-3 qui collaborent dans la fabrication de nouvelles voies de communication entre les neurones dans le cerveau. Avec ces nutriments, votre cerveau pourra fonctionner au maximum de sa performance.

About the Author

La mémoire est très complexe, mais grâce à certains exercices vous pourriez l'améliorer ainsi que vous allez être en mesure de mémoriser plus de choses. Mario Lebrun Éditeur Internet [Pensez et Mémorisez](#)